2025年11月　文京区健康センター　レッスンプログラム　予定表

営業開始時間　午前：9時～12時　午後：13時～17時30分　夜間：17時30分～21時30分

2025/9/29

曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
							1日
午前 9:00							ペルヴィス　門田 10：00~11：00
午後 13:00							ウォーキング&ストレッチ 小板橋　14：00~15：00
夜間 17：30							
	2日	3日・祝	4日	5日	6日	7日	8日
午前 9:00	ルーシーダットン 10：30～11：15 田手	チェアエクササイズ 菊地　10：15～11：15		基礎コース	おためし リーボックマーシャルアーツ 川村　10:15～11:00		
午後 13:00	太極拳14：00～15：00 ストレッチ15：05～15：35 山本	ヨガ　田寺 14：00～15：00		姿勢と骨盤底筋　小板橋 14：00～15：00			ウォーキング&ストレッチ 小板橋　14：00~15：00
夜間 17：30			ヨガ　田寺 19：00～20：00	FUMI FUMI　山岡 19：00～19：30	ペルヴィス　門田 19：00～20：00	肩・腰スッキリ　山岡 19：00～20：00	
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
午前 9:00	ルーシーダットン 10：30～11：15 田手			チェアエクササイズ 菊地　10：15～11：15			心電図コース
午後 13:00	太極拳14：00～15：00 ストレッチ15：05～15：35 山本	ヨガ　田寺 14：00～15：00		姿勢と骨盤底筋　小板橋 14：00～15：00			ウォーキング&ストレッチ 小板橋　14：00~15：00
夜間 17：30			ヨガ　田寺 19：00～20：00		ピラティス　門田 19：00～20：00	ストレッチ（筋膜）門田 19：00～20：00	
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
午前 9:00	ルーシーダットン 10：30～11：15 田手		チェアエクササイズ 菊地　10：15～11：15	基礎コース	おためし リーボックマーシャルアーツ 川村　10:15～11:00		ピラティス　門田 10：00～11：00
午後 13:00	太極拳14：00～15：00 ストレッチ15：05～15：35 山本			姿勢と骨盤底筋　小板橋 14：00～15：00	ストレッチ（筋膜）門田 14：00～15：00	FUMI FUMI　山岡 14：00～14：30	ウォーキング&ストレッチ 小板橋　14：00~15：00
夜間 17：30			ヨガ　田寺 19：00～20：00	FUMI FUMI　山岡 19：00～19：30	ペルヴィス　門田 19：00～20：00	肩・腰スッキリ　山岡 19：00～20：00	
	23日	24日・祝	25日	26日	27日	28日	29日
午前 9:00		筋力コンディショニング＆ストレッチ 小板橋　10：00～11：00		チェアエクササイズ 菊地　10：15～11：15			基礎コース
午後 13:00		ピラティス　門田 14：00～15：00	ストレッチ（筋膜）門田 14：00～15：00	姿勢と骨盤底筋　小板橋 14：00～15：00			ペルヴィス　門田 14：00～15：00
夜間 17：30			ヨガ　田寺 19：00～20：00	FUMI FUMI　山岡 19：00～19：30	ピラティス　門田 19：00～20：00	肩・腰スッキリ　山岡 19：00～20：00	
	30日						
午前 9:00	ルーシーダットン 10：30～11：15 田手						
午後 13:00	太極拳14：00～15：00 ストレッチ15：05～15：35 山本						

の枠は使用できません。開始時刻5分前頃担当インストラクターよりお声がけさせて頂きます。

問い合わせ先　Tel03（5803）1116